

さあ、いまから運動を

総合スポーツセンター

荘園2丁目に 27日オープン

スポーツでつくろう 健康と人の和

1日15分間の全身運動

何のために運動をするのか。それは生きるためです。人間は生きるためには食べることと同様、運動をしなければなりません。その量は人によって違いますが、1日の最少限の運動必要量は15分間の全身運動とみてよいと思います。15分間の歩行や体操、これでも足りない人は15分間のランニング。ともかく汗をかきまで運動し、健康をつくりましょう。

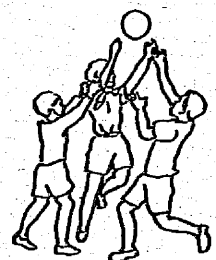
毎日続けることの効果

運動の効果は一月や二月であられるものではありません。体力づくりにインスタントはないのです。毎日、毎日を積み重ねてゆくことこそがもっとも早く、もっとも効果的な方法なのです。半年、1年、2年と続けていくことによっていつの間にか健康なからだになってくるのです。その顕著な効果は①心肺機能がよくなる②足腰が強くなる③肥満防止に役立つ。があげられます。これこそが成人病に打ち勝つ最良の道なのです。

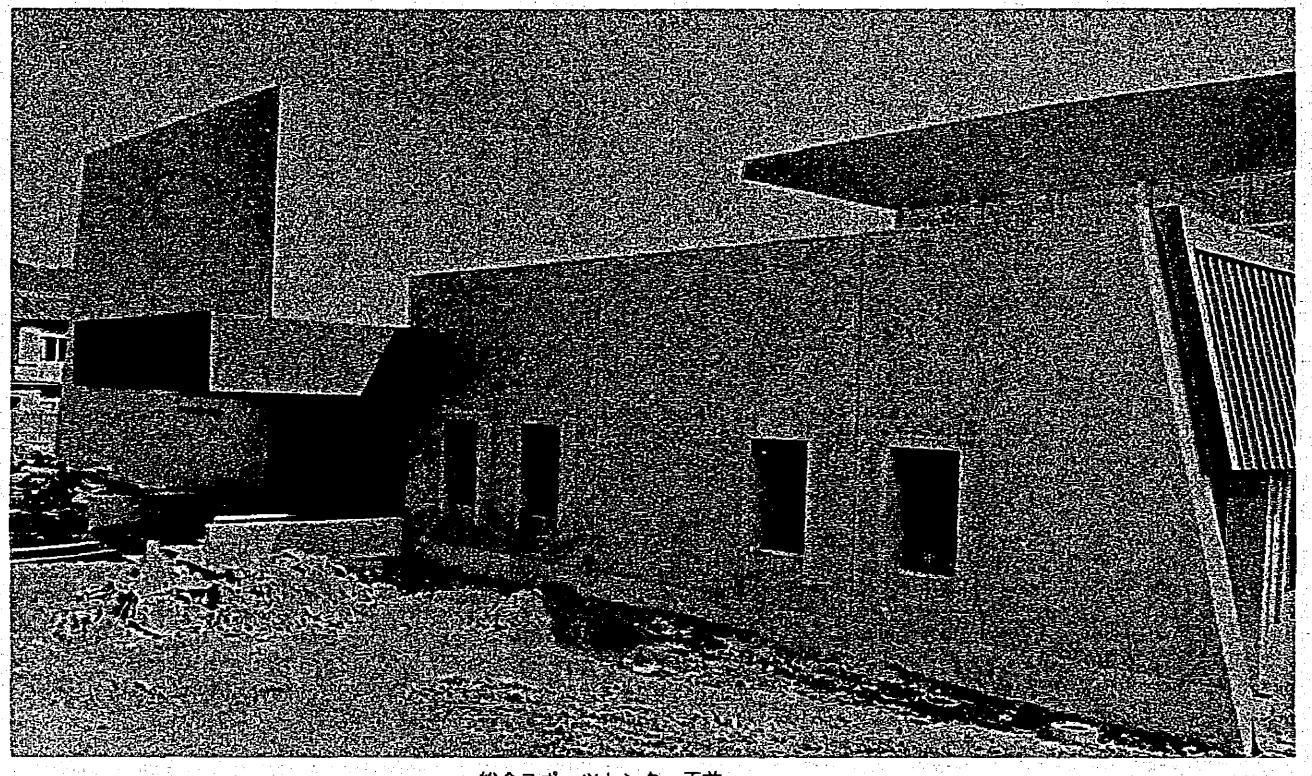
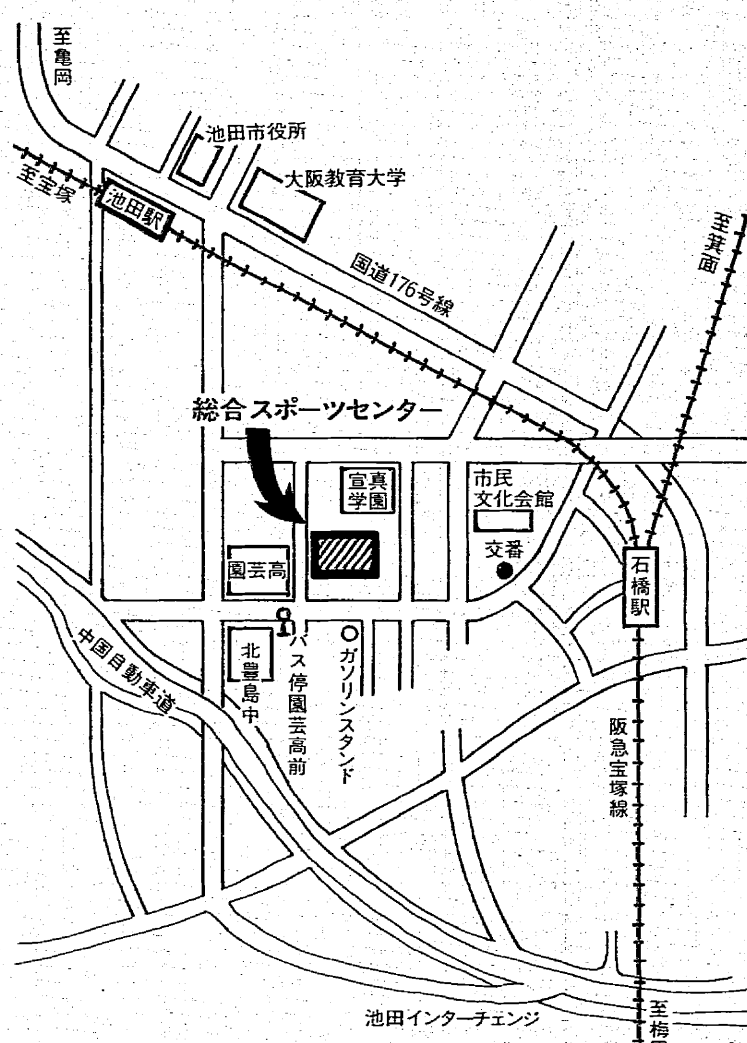
栄養や休養とのバランスも

健康な体は、スポーツをすることと同時に、バランスのとれた栄養や休養をとることによって完全なものとなります。とくに最近では外食が増えてきていますので、バランスはぐずれがちです。この点からも、家でとれる朝食はぬかしたくないものです。また、休養も家の中でゴロゴロというよりも、精神的な疲れの多い今日、軽い運動で体を動かすほうが「積極的休養」になると思われます。

あなたは、仕事の少ない自由な時間には何をしていますか。最近の日本人は、一日に長時間以上の自由時間をもっているともいわれていますが、散歩やスポーツにどれだけの時間を割かれているでしょうか。運動を、競技スポーツをやっている人だけのものとして、若者男女を問わない「みんなのスポーツ」交流がはかれています。



体力に自信ありますか スポーツを生活の中に



総合スポーツセンター正前

総合スポーツセンター案内図

▶電車 阪急宝塚線石橋駅下車西へ徒歩10分。(市民文化会館から西へ5分)
▶バス 阪急バス③④番、園芸高校前下車(池田駅からおこしの方は市役所前から)。
※車での来館はなるべくおひかえください。
住所 池田市荘園2丁目7番30号
電話 (0727) 61-5137

市民の体力は？ 体力テストの結果

種目	性別	握力		垂直とび		立位体前屈		伏臥上体そらし	
		男	女	男	女	男	女	男	女
10~14 (79人)	全国平均	28.9	22.4	42.6	36.5	9.8	12.8	49.5	52.7
	今回平均	26.0	18.0	39.0	31.0	7.0	11.0	48.0	50.0
30代 (53人)	全国平均	47.9	31.0	50.9	33.2	7	8	45.0	41.0
	今回平均	30.5	31.4	51.1	32.9	10.0	17.0	54.5	49.1
40代 (25人)	全国平均	45.9	30.0	46.4	29.6	6	6	42.0	33.0
	今回平均	43.1	32.3	44.0	28.6	10.7	12.6	48.1	35.3

(全国平均に比し○はすぐれている △は劣る)

あなたも参加を！ (募集)

ラグビーやバドミントンも 子どものスポーツ教室

種目	会場校	対象	期日	時間
ジュニアラグビー教室	五月丘小学校	小学生 3・4年	10月30日・11月6・13・20・27日 12月4日	午前9時
ジュニアハンドボール教室	泉服小学校	小学生 3・4年	10/23・10/30	30分
ジュニアバドミントン教室	石橋小学校	小学生 4・5・6年	11/6・11/13	午前11時
ジュニアバスケット教室	緑丘小学校	小学生 4・5・6年	11/20・11/27	
ジュニア体操教室	細河小学校	小学生 1・2・3・4・5・6年	日曜日(6日間)	

※学校行事などで日程の変更がある場合もあります。
▶申し込み ○10月20日(木)までに市民体育課(内線441)まで(市役所5階 各日とも午前中)
○定員になりしだい締切ります。
○参加料・無料(ただしスポーツ傷害保険未加入者は300円)
○電話でも受け付けます(午前中)

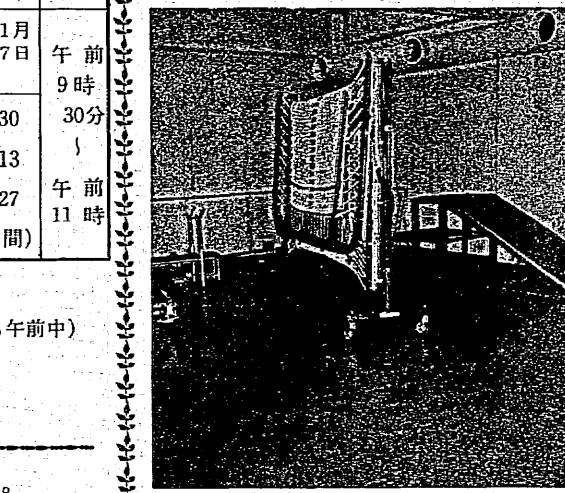
2年以上つづけている人 20人

日曜の朝はランニングか登山を健康づくりのために、市民の方が市内の小学校のまわりを走り、五月山に登りはじめて早や2年がたとうとしています。ランニングは毎週行われており、100週以上(約2年間)続けられた人々は20人をかぞえます。教育委員会は10日の市民レクリエーションの会場で「100回証」をおくりました。その方は次のとおりです。
東野節(石橋2丁目)、大森正子、中田ヒデ、加藤真、真鍋千賀、友武敬明、藤原晶子(石橋4丁目)、横口繁、小園雅之、溝口雅則(緑丘2丁目)、西窪清高、渡辺清幸、渡辺健清、松本吉正、松本吉弘・淳(細河)、能野一郎・紀美子・周弥・周太郎(旭丘2丁目) (敬称略)
▶ランニング会場 池田小、秦野小、泉服小、石橋小、細河小、

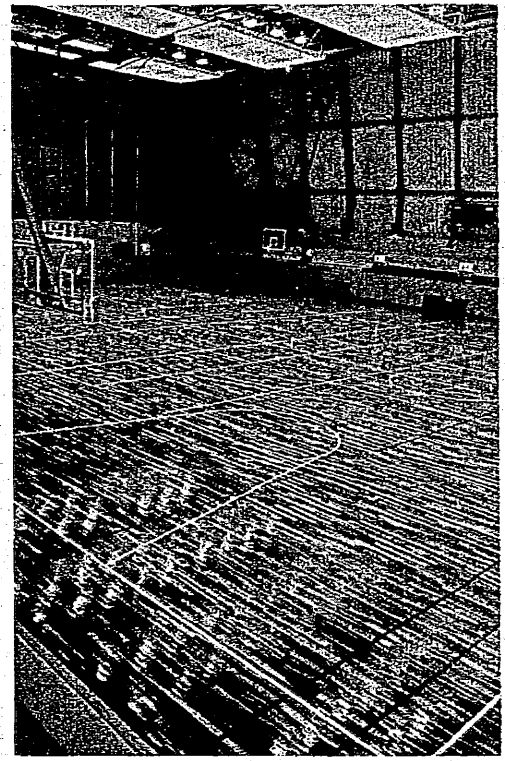
子どもの体力にあてるえ？ 市民体力テストに218人

自分の体力は、一体どれくらいあるのか、年令ごとの体力差をみるために「市民体力テスト」の会が九月二十五日(日)、泉服、五月丘、石橋南の各小学校でおこなわれました。これに218名の市民が、六才から六四才までの二八八人うち女子九〇人で、握力、垂直とびなどの体力診断と立位とび、五分間走などの運動適性テスト(計九種目)にいたしました。昨年、四一九人参加した

比べてみますと、三〇代、四〇代は全体にやや伸び、全国平均とほぼ同じになりましたが、子どもの体力に衰えがみられました。特に、瞬発力、筋力に衰えがみられましたが、今後行なわれる子どもの運動に関する調査とも参考にさせていただきます。

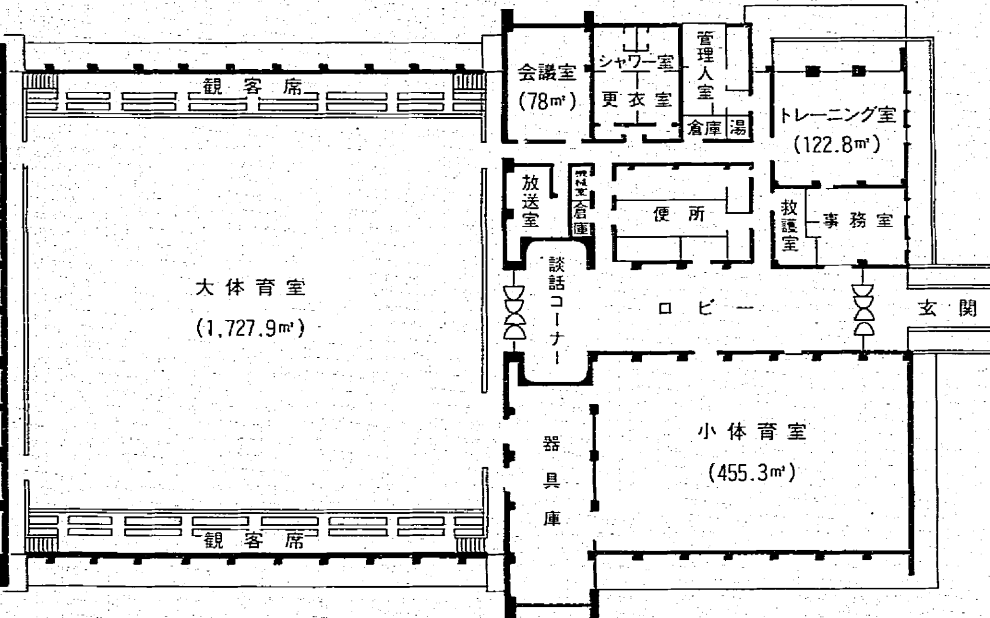


トレーニング室



大体育室

総合スポーツセンター平面図



※21日から市民体育課の事務は、
スポーツセンター内にうつります。

オリンピック選手が 落成記念に体操演技

十月二十七日午後二時からオリンピック(体操)選手が、元日本選手権者の広中ゆきさを中心とする体操演技が開催されます。多数ご来場ください。主な演技者 笠松茂氏、中京大学卒業、東海テレビ勤務。一九七四年アグナ



小体育室

「世界選手権個人総合優勝、一九七七年NHK杯個人総合優勝、オリンピックゴールドメダリスト、元日本体育大学卒業、メキシコ、ミュンヘン、モントリオールオリンピック出場。全日本選手権個人総合優勝。優勝。

無料開放

落成式の翌日(二十八日)から十一月十日まで(全日、火曜日十一月一日)と祝日(三日)はのぞく、スポーツセンターを無料開放します。ただし、大体育室は市内の各スポーツ団体の使用を予定していますので、小体育室とトレーニング室をご利用ください。使用される方は、当日上午十時持参のうえ、係員の指示に従っていただくようお願いいたします。

使用料金

区分	使用料金			
	午前9時~正午	午後1時~5時	夜間6時~9時	全日9時~9時
大体育室	2,400円	3,200円	4,800円	10,000円
小体育室	900円	1,200円	1,800円	3,500円
トレーニング室	個人使用料を適用する。			
会議室	300円	400円	600円	1,000円
入場料を徴収しない場合	上記使用料の3倍とする。			
個人使用料	一般(高校生以上)	100円	100円	100円
	小、中学生等	50円	50円	50円

スポーツセンター 使用の申し込み

大・小体育室、会議室の団体による専用使用は使用日の一か月前から、トレーニング室は使用当日受付可です。電話、口頭による申し込みは受け付けられません。使用料、同時に別表の使用料を前納してください。▶申し込みの受付 次の休館日を除いて、毎日午前九時から午後五時まで受け付けます。▶休館日 毎週火曜日、国民の祝日(開館記念日十月十七日)、十二月二十八日から翌年一月四日まで。▶使用の許可、取消し 使用許可のときは許可書をお渡しします。許可書は使用当日ご持参ください。センター使用の権利の譲渡、転貸は認められません。体育館条例の取消し規定に該当すると判断した時は、許可後でも、許可を取消し得ることがあります。

付属設備使用料金

種類	単位	1件当りの使用料
放送器具	一式	500円
コインロッカー	1回	10円
得点表示板	一式	500円